



5月献立表



令和3年

誓和保育園

| 日 曜 | 献立名 | | | あか | きいろ | みどり |
|------|-----------|--|--------------------------|----------------------|--|--|
| | 朝おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える |
| 1 土 | | ちゃんぽん風うどん もやしとわかめの和え物 チーズ りんご 麦茶 | ビスケット 麦茶 | 豚肉 チーズ | うどん ごま油 砂糖 ごま ビスケット | 人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 昆布 干しいたけ もやし きゅうり わかめ りんご |
| 6 木 | りんご 麦茶 | 玄米入りご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ チーズ 麦茶 | 麩のラスク リンゴジュース | 豚肉 チーズ | 米 玄米 じゃが芋 キャノーラ油 マカロニ 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖 | りんご 玉ねぎ 人参 コーン りんごジュース |
| 7 金 | りんご 麦茶 | ご飯 さわらのごま味噌焼き じゃが芋と高野豆腐の煮物 オレンジ 麦茶 | ココアトースト ヨーグルト 麦茶 | さわら 味噌 高野豆腐 ヨーグルト | 米 ごま 砂糖 じゃが芋 食パン 無塩バター グラニュー糖 | りんご しょうが 人参 グリーンピース オレンジ |
| 8 土 | | ナポリタン フレンチサラダ チーズ パナナ 麦茶 | せんべい 麦茶 | ウインナー チーズ | スパゲティ キャノーラ油 砂糖 せんべい | 玉ねぎ ピーマン コーン キャベツ きゅうり 人参 パナナ |
| 10 月 | バナナ 麦茶 | ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 りんご 麦茶 | バームクーヘン ヨーグルト 麦茶 | 鶏肉 油揚げ ヨーグルト | 米 塩こうじ 油 バウムクーヘン 砂糖 | バナナ 切干大根 人参 小松菜 りんご |
| 11 火 | りんご 麦茶 | タコライス 小松菜とツナの炒め物 パイナップル 麦茶 | ピーチゼリー 麦茶 | 豚肉 チーズ ツナ | 米 油 砂糖 | りんご にんにく キャベツ トマト 小松菜 玉ねぎ 人参 パイナップル 真桃缶 アガー |
| 12 水 | りんご 麦茶 | ご飯 赤魚のみりん焼き 納豆和え パナナ 麦茶 | ごまクッキー ヨーグルト 牛乳 | 赤魚 納豆 鶏卵 ヨーグルト 牛乳 | 米 砂糖 薄力粉 無塩バター ごま | りんご しょうが 白菜 人参 ほうれん草 パナナ |
| 13 木 | りんご 麦茶 | 焼きそば ポテトサラダ チーズ 麦茶 | フライドおさつ リンゴジュース | 豚肉 かつお節 チーズ | 蒸し中華麺 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 | りんご キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり きゅうり りんごジュース |
| 14 金 | りんご 麦茶 | ご飯 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ オレンジ 麦茶 | マーブル蒸しパン ヨーグルト 麦茶 | 豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト | 米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 | りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 オレンジ |
| 15 土 | | ちゃんぽん風うどん もやしとわかめの和え物 チーズ りんご 麦茶 | せんべい 麦茶 | 豚肉 チーズ | うどん ごま油 砂糖 ごま せんべい | 人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 昆布 干しいたけ もやし きゅうり わかめ りんご |
| 17 月 | バナナ 麦茶 | ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 三色のり和え りんご 麦茶 | クラッカー ヨーグルト 麦茶 | 鶏肉 ヨーグルト | 米 砂糖 油 クラッカー | バナナ しょうが にんにく りんご 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり |
| 18 火 | りんご 麦茶 | 玄米入りご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ パイナップル 麦茶 | フルーツポンチ 麦茶 | 豚肉 | 米 玄米 じゃが芋 キャノーラ油 マカロニ 砂糖 | りんご 玉ねぎ 人参 コーン パイナップル 真桃缶 パナナ |
| 19 水 | りんご 麦茶 | 麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 春野菜のサラダ パナナ 麦茶 | マドレーヌ ヨーグルト 牛乳 | 鮭 鶏卵 ヨーグルト 牛乳 | 米 押し麦 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 | りんご キャベツ コーン アスパラガス トマト パナナ |
| 20 木 | りんご 麦茶 | 丸パン クリームシチュー アスパラサラダ チーズ 麦茶 | ゆかりおにぎり リンゴジュース | 鶏肉 牛乳 チーズ | 丸パン じゃが芋 薄力粉 無塩バター 大根 アスパラガス ノンエッグマヨネーズ 米 | りんご 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 アスパラガス ゆかり りんごジュース |
| 21 金 | りんご 麦茶 | 【小満】 わかめご飯 かき揚げ 野菜のごま和え オレンジ 麦茶 | ブルーベリーサンド ヨーグルト 麦茶 | ロースハム ヨーグルト | 米 薄力粉 油 ごま 砂糖 食パン ブルーベリージャム | りんご わかめご飯の素 玉ねぎ アスパラガス 人参 青のり キャベツ 小松菜 オレンジ |
| 22 土 | | ナポリタン フレンチサラダ チーズ パナナ 麦茶 | ボン菓子 麦茶 | ウインナー チーズ | スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ボン菓子 | 玉ねぎ ピーマン コーン キャベツ きゅうり 人参 パナナ |
| 24 月 | バナナ 麦茶 | ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 りんご 麦茶 | せんべい ヨーグルト 麦茶 | 鶏肉 油揚げ ヨーグルト | 米 塩こうじ 油 せんべい 砂糖 | バナナ 切干大根 人参 小松菜 りんご |
| 25 火 | りんご 麦茶 | タコライス 小松菜とツナの炒め物 パイナップル 麦茶 | ぶどうゼリー 麦茶 | 豚肉 チーズ ツナ | 米 油 砂糖 | りんご にんにく キャベツ トマト 小松菜 玉ねぎ 人参 パイナップル ぶどうジュース アガー |
| 26 水 | りんご 麦茶 | ご飯 赤魚のみりん焼き 納豆和え パナナ 麦茶 | キューブクッキー ヨーグルト 牛乳 | 赤魚 納豆 鶏卵 ヨーグルト 牛乳 | 米 砂糖 薄力粉 片栗粉 無塩バター | りんご しょうが 白菜 人参 ほうれん草 パナナ |
| 27 木 | りんご 麦茶 | ミートソーススパゲティ ポテトサラダ チーズ 麦茶 | きな粉揚げパン リンゴジュース | 豚肉 チーズ きな粉 | スパゲティ キャノーラ油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ロールパン | りんご 玉ねぎ きゅうり 人参 りんごジュース |
| 28 金 | りんご 麦茶 | ご飯 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ オレンジ 麦茶 | バウンドケーキ ヨーグルト 麦茶 | 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 ヨーグルト | 米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 無塩バター | りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 オレンジ |
| 29 土 | | ちゃんぽん風うどん もやしとわかめの和え物 チーズ りんご 麦茶 | せんべい 麦茶 | 豚肉 チーズ | うどん ごま油 砂糖 ごま せんべい | 人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 昆布 干しいたけ もやし きゅうり わかめ りんご |
| 31 月 | バナナ 麦茶 | ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 三色のり和え りんご 麦茶 | ビスケット ヨーグルト 麦茶 | 鶏肉 ヨーグルト | 米 砂糖 油 ビスケット | バナナ しょうが にんにく りんご 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|-------|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼 目標量 | 475 | 17.8 | 13.2 | 225 | 1.5 |
| 児 平均量 | 490 | 17.9 | 13.6 | 226 | 1.5 |